

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАДОУ
«Детский сад №9 «Радуга»
Козьмина А.А.
приказ от 30.04.2021 №196



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ПИТАНИЯ ВОСПИТАННИКОВ
ВОЗРАСТОМ 3-7 ЛЕТ (с 12 часовым пребыванием)
ДЛЯ НУЖД
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ДОШКОЛЬНОГО
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ГОРОДА НЕФТЕЮГАНСКА
«ДЕТСКИЙ САД №9 «РАДУГА»**

2021г.

Меню составлено на основании сборников рецептур:

- 1 Сборник технологических нормативов, рецептур, блюд и кулинарных изделий для дошкольных учреждений и детских оздоровительных организаций / Под ред. профессора А.Я.Перевалова. 2013 - 576 с.
- 2 Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. - 800 с.
- 3 Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Мозильного и В.А. Тутельяна. М.: ДеЛи принят, 2011 – 544с.

Составил: Инженер-технолог ООО НВФ ЦИТ



личная подпись

Т.Ю. Ткаченко



Составлено на 2
18.04.2021
1503-02-111
Центр питания «ДеЛи»

МЕНЮ

3-7 лет

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Завтрак									
КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ИЗ СМЕСИ КРУП МОЛОЧНАЯ	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ПШЕНИЧНАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША ЯЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ	СУП МОЛОЧНЫЙ С КРУПОЙ	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МЕДОМ И МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ И МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МЕДОМ И МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	БУТЕРБРОД С МАСЛОМ И СЫРОМ	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	ЧАЙ С ЛИМОНОМ (2 ВАРИАНТ)	КАКАО С МОЛОКОМ	ЧАЙ С САХАРОМ	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ (2 ВАРИАНТ)	ЧАЙ С МОЛОКОМ	ЧАЙ С ЛИМОНОМ
II Завтрак									
СОК ФРУКТОВЫЙ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ	ФРУКТЫ СВЕЖИЕ ПО СЕЗОНУ
Обед									
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ (МОРКОВНАЯ)	САЛАТ ОВОЩНОЙ С ЯБЛОКОМ	ОВОЩИ ПОРЦИОННЫЕ	ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО	САЛАТ ИЗ ПОМИДОРОВ С ЛУКОМ	САЛАТ СВЕКОЛЬНЫЙ С ОГУРЦОМ И ГОРОШКОМ	ИКРА ОВОЩНАЯ	ПОМИДОР ПОРЦИОННО	САЛАТ ИЗ ОВОЩЕЙ	ПОМИДОР И (ИЛИ) ОГУРЕЦ ПОРЦИОННО
СУП С БОБОВЫМИ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	СУП С ФРИКАДЕЛЬКАМИ СО СМЕТАНОЙ	СУП С КЛЕЦКАМИ (МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ) И КУРИЦЕЙ	БОРЩ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	СУП С ЯЙЦОМ И КУРИЦЕЙ	ЩИ С МЯСОМ	СУП ИЗ ОВОЩЕЙ СО СМЕТАНОЙ И МЯСОМ	СУП С КРУПОЙ С МЯСОМ	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	РАССОЛЬНИК С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ
КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ С МЯСОМ	СУФЛЕ ИЗ ПЕЧЕНИ	ГОЛУБЦЫ С МЯСОМ И РИСОМ	ГУЛЯШ ИЗ ГОВЯДИНЫ	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	ПЛОВ С МЯСОМ	МАКАРОННИК С МЯСОМ С СОУСОМ	ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	КОТЛЕТЫ (БИТОЧКИРУБЛЕННЫЕ ИЗ ПТИЦЫ)	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ
КИСЕЛЬ(ЯГОДНЫЙ) СМОРОДИНОВЫЙ	МАКАРОНЫ С ОВОЩАМИ	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ(БРУСНИЧНЫЙ)	КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	ПЮРЕ РОЗОВОЕ	КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ (КУРАГИ)	НАПИТОК ИЗ ФРУКТОВ (ВИШНИ)	КАПУСТА ТУШЕННАЯ МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	СОУС ТОМАТНЫЙ С ОВОЩАМИ №349	КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ
ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ(ЧЕРНОСЛИВА И КУРАГИ)	КИСЕЛЬ ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ(КЛЮКВЕННЫЙ)

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	КОМПОТ ИЗ СУХИХ ФРУКТОВ(ИЗЮМА) ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ
	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ			ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ РЖАНОЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ
Уплотненный полдник									
КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)	КИСЛОМОЛОЧНАЯ ПРОДУКЦИЯ (МОЛОКО)
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ С СОУСОМ	ЯЙЦО ОТВАРНОЕ	ЯБЛОКИ ПЕЧЕНЫЕ	БИТОЧКИ МЯСНЫЕ	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С КУРАГОЙ	ВИНЕГРЕТ ОВОЩНОЙ	ГРУША ЗАПЕЧЕННАЯ
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ	РАГУ ОВОЩНОЕ	ЗРАЗЫ ТВОРОЖНЫЕ С ИЗЮМОМ	ОВОЩИ ПО-КАРПАТСКИ	КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНО ОВОЩИ ТУШЕННЫЕ	ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С ЯБЛОКОМ	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	СЫРНИКИ СО СЛАДКИМ МОЛОЧНЫМ СОУСОМ
ЧАЙ С ДЖЕМОМ (ВАРЕНЬЕМ)	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (КЛЮКВЕННЫЙ)	СОК ФРУКТОВЫЙ	ЧАЙ С МЕДОМ	СОК ФРУКТОВЫЙ	НАПИТОК ЯГОДНЫЙ (КЛЮКВЕННЫЙ)	КИСЕЛЬ ЯГОДНЫЙ (СМОРОДИНОВЫ)	НАПИТОК ИЗ ШИПОВНИКА	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ЧАЙ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	БУЛОЧКА С МАКОМ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	ПЕЧЕНЬЕ	НАПИТОК ИЗ ЯГОД	БУЛОЧКА СДОБНАЯ
КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ПРЯНИКИ)		КОНДИТЕРСКИЕ ИЗДЕЛИЯ (ВАФЛИ)		БУЛОЧКА ДЕТСКАЯ	КЕКС			ПИРОЖОК С МЯСОМ	
Примечания									
* Для дополнительного обогащения рациона питания детей микронутриентами в эндемичных по недостатку отдельных микроэлементов регионах в меню должна использоваться специализированная пищевая продукция промышленного выпуска, обогащенные витаминами и микроэлементами, а также витаминизированные напитки промышленного выпуска.									
Допускается замена одного вида пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий на иные виды пищевой продукции, блюд и кулинарных изделий в соответствии с таблицей замены пищевой продукции с учетом ее пищевой ценности (приложение N 11 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20).									

* ФРУКТЫ свежие по сезону: яблоко, груша, киви, банан, апельсин, мандарин, персик, нектарин, слива, виноград, черешня, вишня, клубника.

**Молоко и кисломолочная продукция: молоко ультрапастеризованное. молоко пастеризованное, молоко витаминизированное, кефир, ряженка, варенец, бифидок, снежок, йогурт, ацидофилин.

*** Хлеб: пшеничный, ржано-пшеничный, злаковый, солодовый, батон, булочные изделия.

****Кондитерские изделия промышленного производства: печенье, пряники, вафли, крекер, зефир, мармелад, конфета (шоколадная), сушка.

*****Ягоды: Клюква, брусника, смородина, черника, вишня.

*****Сухофрукты: чернослив, курага, шиповник, изюм, компотная смесь.

Завтрак – 20%

Завтрак 2- 5%

Обед – 35%

Уплотненный полдник 30% п.8.1.2.2. СанПиН 3590-20